

Cómo alimentarse bien con menos dinero

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE
DURHAM—DIVISIÓN DE NUTRICIÓN



VISITE:

- El sitio de Internet MyPyramid en www.mypyramid.gov para obtener información sobre planes de alimentación personalizados, consejos para escoger los alimentos adecuados de cada grupo de alimentos y orientación sobre cómo balancear su alimentación y su actividad física.

- *Loving Your Family Feeding Their Future (Ame a su familia y nutra su futuro)* en www.foodstamp.nal.usda.gov. Con información en inglés y español; ofrece menús, recetas y consejos sobre cómo comprar y preparar alimentos más sanos.

- *Recipe Finder (Buscador de recetas)* en <http://recipefinder.nal.usda.gov>, donde encontrará más de 100 recetas nutritivas, deliciosas y de bajo costo.

Ahora más que nunca, la nutrición es importante

Hoy en día, con el alza de precios, la mayoría de las personas se están viendo en apuros económicos. Sin embargo, dejar de consumir alimentos nutritivos puede ocasionarle gastos de salud a largo plazo.

“En estos momentos, en que muchas personas se encuentran sin seguro de salud, debemos asegurarnos

de comer aún mejor para que tengamos menos probabilidades de enfermarnos”, dice Kelly Warnock, profesional especialista en nutrición del Departamento de Salud del condado de Durham. “No vale la pena ni es necesario poner en peligro nuestra salud por tratar de ahorrar dinero. Planeando cuidadosamente, elaborando un presupuesto y escogiendo los alimentos podemos gastar

menos y seguir alimentándonos de manera adecuada”, afirma la señora Warnock.

Lea los consejos sobre cómo aprovechar al máximo el dinero que destina a comprar alimentos y a mantenerse en buena salud durante una época de problemas económicos.

Coma comidas caseras más a menudo



Ahorre dinero preparando más comidas en casa.

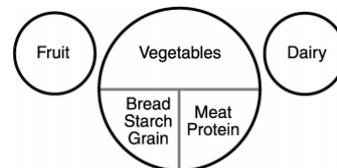
Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, los estadounidenses gastan más del 40 por ciento del dinero de su alimentación en comer fuera de casa. Dichos alimentos por lo general cuestan dos a tres veces más que los alimentos similares preparados en casa y son menos nutritivos.

Para identificar las áreas en las que puede reducir el gasto, lleve la cuenta de todo el dinero que usted gasta en comprar alimentos rápidos preparados en la calle, en comer en restaurantes y en los bocadillos y las bebidas que compra en las máquinas automáticas, las tiendas de las gasolineras y los puestos de venta de comida. Reduzca su gasto lo más posible. Prepare sus alimentos y bocadillos en casa y lívelos consigo para tomar un refrigerio rápido.

Aliméntese en forma balanceada

Usted puede ahorrar dinero si se alimenta en forma balanceada. Las comidas balanceadas pueden hacer que se sienta satisfecho más rápido y que permanezca sin sentir hambre por más tiempo, de modo que usted comerá menos en general. También pueden ayudarle a reducir los costos de atención de salud.

- Trate de incluir los 4 grupos de alimentos en cada una de sus comidas.
- Coma bocadillos de por lo menos 2 grupos de alimentos.
- Trate de llenar la mitad de su plato con verduras.
- Limite las porciones de carne a un tamaño similar al de un naipe de cartas de juego.



El método del plato

El método del plato funciona al visualizar cuánto espacio debería ocupar cada uno de los principales grupos de alimentos en un plato.



Por lo general las frutas y las verduras son más baratas cuando están en temporada. En los mercados de productores siempre se venden los productos de la temporada.



¡Piense antes de tomar una bebida!

Las gaseosas, las bebidas de frutas, el ponche, el té dulce y otras bebidas dulces son muy costosas y contienen muy pocos nutrientes.

¡El comprar solo una lata de bebida gaseosa todos los días durante un año puede costarle \$275!

¿Cuánto dinero \$\$ puedo gastar en alimentos?

Sepa cuánto dinero puede gastar en comprar alimentos.

- Haga una lista de compras en base a los recursos económicos de que usted dispone.
- Compre solamente la

cantidad de alimentos frescos que usted puede utilizar antes de que se echen a perder.

- Considere comprar alimentos congelados o que se puedan guardar en la

despensa durante más tiempo.

- Utilice los alimentos que usted ya tiene al planear sus menús. Agregue a su lista de compras los alimentos que faltan.

Planear: el primer paso

Antes de ir de compras a la tienda de alimentos, chequee qué alimentos tiene usted actualmente en su despensa o en su refrigerador.

Una vez que usted sepa qué alimentos tiene, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué comidas y recetas

puedo preparar utilizando los alimentos que tengo?

- ¿Puedo mezclar dichos alimentos para hacer una comida sabrosa y nutritiva?
- ¿Qué alimentos necesita mi familia para gozar de buena salud?

Luego de ello:

- Planee qué recetas

preparará utilizando su lista de alimentos.

- Asegúrese de incluir verduras, frutas y cereales integrales en sus comidas.
- Una vez que haya planeado sus menús, haga una nueva lista de los alimentos faltantes que usted debe comprar.

Antes, durante y después de las compras

Antes de ir de compras

- Planifique sus comidas. El planificar le permitirá utilizar los alimentos sobrantes de manera adecuada.
- Haga una lista de compras. Esto le ayudará a apegarse a su presupuesto.
- Busque los cupones de descuento, los productos rebajados y las ofertas de la tienda.
- Para ahorrar aún más, inscribese para recibir la tarjeta de descuentos de la tienda.

Durante las compras

- No compre cuando usted tenga hambre. Así será más fácil apegarse a su lista de compras.
- Pruebe comprar productos de la marca de la tienda. Por lo general cuestan menos.
- Compare los productos para determinar cuál tiene el precio más ventajoso.
- Revise las fechas de caducidad de los productos. Compre los más frescos si es posible. Estos durarán más.

Después de las compras

- Guarde los alimentos inmediatamente para que se conserven frescos.
- Congele los alimentos para evitar que se echen a perder.
- Divida los alimentos en porciones pequeñas para los niños y los ancianos, para así evitar que se desperdicien.
- Utilice primero los alimentos con la fecha de caducidad más cercana.

Consejos: Compre lo más ventajoso en costo y nutrición

Panes y cereales

- Los granos integrales, tales como el pan de trigo integral, el arroz integral, la pasta integral, los cereales y la avena integrales, le brindan la mejor nutrición posible por su dinero.
- Busque el pan de ayer en rebaja. Cuesta menos, pero aún es nutritivo.
- Compre arroz, avena y sémola regulares en lugar de instantáneos y ahorrará dinero consumiendo menos azúcar y menos calorías.

Verduras y ensaladas

- Compre verduras congeladas en bolsas grandes. Círrrelas herméticamente luego de utilizarlas y guárdelas en el congelador hasta utilizarlas nuevamente.

- Evite comprar mezclas de verduras frescas en bolsas para ensaladas. Generalmente son más costosas y se echan a perder más rápidamente.

Frutas

- Compre las frutas frescas de temporada, cuando estas generalmente cuestan menos.
- La frutas congeladas y enlatadas son una elección inteligente en cualquier época del año.

Productos lácteos bajos en grasa

- Compre leche fresca con bajo contenido de grasa o leche descremada en los envases más grandes posibles que puedan utilizarse sin que se echen a perder.
- Los envases más grandes resultan en un costo menor por cada porción.

- La leche ultra-pasteurizada tiene una fecha de caducidad más prolongada y no se echará a perder tan rápidamente.

Carnes y frijoles

- La planchuela de la espaldilla (chuck) o la pulpa de res (bottom round roast) tiene menos grasa y es más barata que el sirloin.
- Los frijoles y los chícharos secos son una buena fuente de proteínas y fibra. Antes de cocerlos, es posible guardarlos durante un tiempo prolongado sin que se echen a perder.
- Busque las ofertas en el mostrador de las carnes. Compre carnes en barata y se ahorrará en grande.
- Compre la carne en paquetes grandes para ahorrar dinero. Congele las porciones que no va a utilizar de inmediato para evitar que se echen a perder.

Consejos: Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia

Aumente el volumen de la comida sobrante

- Cada vez que cocine una comida que pueda ser duplicada con facilidad, separe la mitad sobrante y guárdela en el congelador para comerla después.
- Mezcle las verduras cocidas sobrantes con la salsa de tomate o de carne o agréguelas a un guisado.
- Combine las carnes, los frijoles, los tomates enlatados, la salsa, el arroz o la cebada sobrantes con una bolsa de verduras congeladas para preparar rápidamente una sopa saludable.

Cambie su fuente de proteínas

- Una alimentación saludable no tiene que incluir carne, la cual es costosa.
- La mantequilla de cacahuete, los huevos, los frijoles, el queso cottage y los productos de soya son estupendas fuentes de proteínas que con frecuencia son más baratas que la carne.
- Reduzca la cantidad de carne que le pone a las cazuelas, los estofados, los sofritos o los platos de pasta. Un poco de carne le da un gran sabor a los platos.

No coma menos frutas y verduras

- Una alimentación con muchas frutas y verduras es una de las mejores maneras de mantenerse saludable.
- Coma más frutas y verduras, ya sean frescas, congeladas o enlatadas.
- Si le agrega una bolsa de verduras congeladas a los estofados, las sopas, las cazuelas y los platos con carne, ello también aumentará el volumen y mejorará el sabor del plato.
- Las frutas y las verduras también le ayudarán a sentirse satisfecho durante más tiempo. Así usted comerá menos y comprará menos alimentos.

Sopa de lentejas y chili

Sirve: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajos picados o 1 cucharadita de ajo seco
- 2 tazas de cebollas picadas (aproximadamente 1 cebolla grande)
- 1 libra de zanahorias congeladas cortadas en rodajas onduladas
- 1 ½ tazas de lentejas secas
- 4 tazas de jugo de verduras o de tomate de bajo contenido de sodio (como V8)
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de chili en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de salsa espesa ("chunky salsa")



Preparación:

1. Eche el aceite vegetal en una olla sopera. Caliéntelo a una temperatura entre media y alta.
2. Agregue los ajos y las cebollas. Acitrono hasta dorar las cebollas, aproximadamente de 2 a 3 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mézclelos bien.
4. Caliéntelo hasta que empiece a hervir. Luego baje el calor y cuézalo a fuego lento.
5. Cuézalo sin tapar hasta que las lentejas estén tiernas, durante aproximadamente 35 minutos. Sirvalo caliente.

Información de nutrición por cada porción de 1 taza: 220 calorías, 3.5 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 500 mg de sodio, 11 g de fibra, 10 g de proteínas, 210% de vitamina A, 70% de vitamina C, 10% de calcio, 15% de hierro.

Adaptado de: *Food and health communications*. <http://communicatingfoodforhealth.com/recipes.php>

Lasaña rápida cocida en una sartén

Sirve: 7 porciones

Ingredientes:

- ½ taza de cebollas picadas
- ½ libra de carne de res molida
- 1 lata de tomates (16 onzas)
- 1 lata de pasta de tomate (6 onzas)
- 1 cucharadita de perejil (opcional)
- 1 ½ tazas de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
- 2 tazas de fideos de huevo cocidos sin colesterol
- ¾ de taza de queso Cottage bajo en grasa
- ¼ de taza de queso Parmesano o Mozzarella

Preparación:

1. Pique las cebollas. Cueza la carne de res y las cebollas en el sartén hasta que la carne adquiera un color marrón y la cebolla está tierna. Escorra el exceso de grasa.
2. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el perejil, el agua y el ajo en polvo a la mezcla de carne molida. Caliéntela hasta que empiece a hervir y cuézala a fuego lento hasta que la salsa espese, durante aproximadamente 25 minutos.
3. Mientras la mezcla de la carne molida se cuece, ponga a hervir los fideos en una cacerola durante aproximadamente 25 minutos, según las instrucciones. Escorra el exceso de agua.
4. Agregue los fideos cocidos a la mezcla de carne molida. Agítela para evitar que se pegue al fondo de la cacerola.
5. Mezcle los quesos y échelos por cucharadas en el sartén.
6. Cúbralo y caliéntelo a fuego lento durante 5 minutos hasta que el queso se derrita.

Información adaptada de la hoja informativa *Eating Right When Money is Tight* del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) : <http://www.nal.usda.gov/foodstamp/pdf/eatrightwhenmoneystight.pdf>



Departamento de Salud del condado Durham, División de Nutrición (919) 560-7791. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Suplementaria de Nutrición (SNAP, por sus siglas en inglés). En concordancia con las leyes federales y con las directivas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se prohíbe que esta institución haga discriminación alguna en base a la raza, el color, el país de origen, el género, la edad, la religión, las creencias políticas o las discapacidades de las personas. Si desea presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Offices of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al número (800) 795-3272 (Teléfono de voz), o al (202) 720-6382 (Teléfono de texto para personas con discapacidad del oído). USDA ofrece igualdad de oportunidades en el empleo y en la prestación de servicios.

